BLOQUE I: SANANDO AL SANADOR

Esta formación es una invitación a conocerte en profundidad y descubrir las creencias, emociones, condicionamientos, vivencias, miedos, carencias y anhelos de tu mundo emocional y sexual, aprendiendo a abrir el corazón a lo que ES dentro de ti, y a lo que ES dentro del otro.

Es también un intenso proceso de aprendizaje del funcionamiento del sistema energético del ser humano, y del uso y manejo consciente de la energía sexual en uno mismo, y en el otro, como vía de crecimiento personal y expansión de la consciencia.

A través del tacto consciente y el masaje, la presencia, la respiración y la escucha atenta, la meditación y el amor hacia uno mismo, los demás, y la existencia entera.

Objetivos del módulo introductorio

Alguna vez te has preguntado... ¿Quién soy yo?

Saber lo que sí es Tantra y lo que no.

Conocer la historia de amor de Shiva y Shakti.

Desvelar el cuerpo como el vehículo del ser.

Entender la meditación como un camino de autoconocimiento.

Desarrollar la consciencia testigo para aprender a observarnos desde otro lugar.

Descubrir nuestro centro de poder: el Hara.

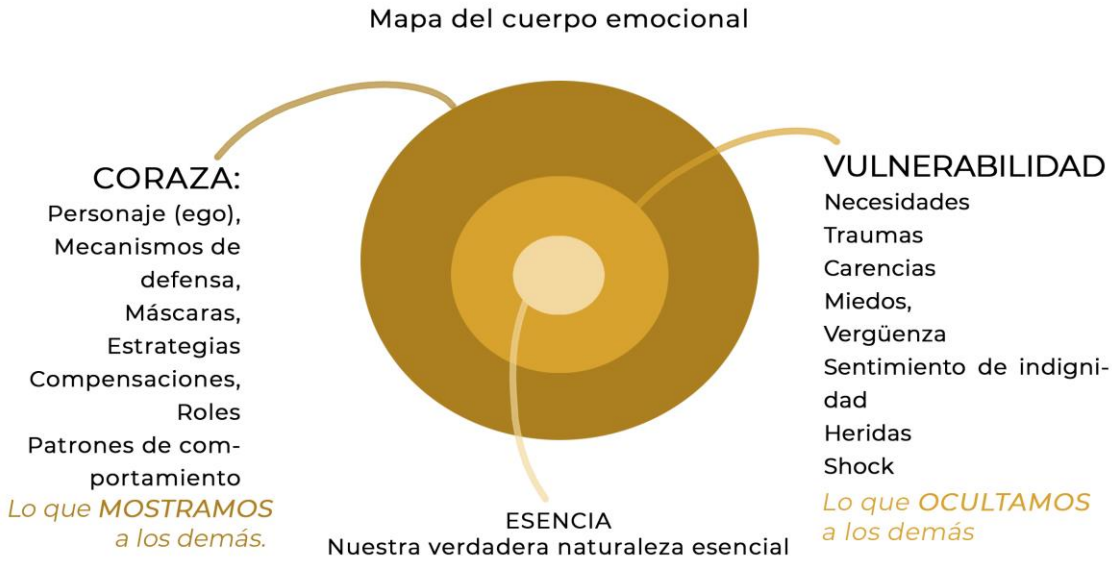
¿QUIÉN SOY YO? ASÍ EMPIEZA EL CAMINO

Inmersos en esta sociedad patriarcal, insensible, opresiva, violenta, enferma y dominante que exige estar siempre activo y productivo, parece no haber espacio para ser simplemente, para estar con uno mismo y sentir abiertamente todo lo que acontece.

Ya en nuestra infancia hemos sido condicionados por un sin fin de creencias, juicios y miedos que han conseguido cerrar paulatinamente nuestro corazón, bloquear nuestra energía y hacernos desconfiar de los demás y hasta de nosotros mismos.

Cuando llegamos a este mundo, nuestra apertura y confianza es total, espontánea, auténtica e inocente, pero las vivencias y experiencias de nuestra infancia con nuestros padres y familia, profesores, amigos y parejas, en definitiva, nuestra inmersión en el mundo social provoca choques tan intensos en nuestro cuerpo sutil emocional y en nuestro sensible sistema nervioso que desarrollamos una gran coraza para protegernos, para salvarnos de los peligros que nos llegan del mundo exterior.

Esta coraza es el carácter, la personalidad, la identidad que desarrollamos para vivir en sociedad y conseguir amor, atención, reconocimiento y felicidad. Nos sirvió y nos sirve para protegernos no solo del mundo exterior, sino también de nuestro mundo interior, del miedo y el dolor reprimido durante años, de las heridas e inseguridades de nuestra parte más sensible, nuestra vulnerabilidad, lo que llamamos el Niño Interior.



A través de mecanismos de defensa, reacciones y comportamientos, máscaras y estrategias nos acorazamos e insensibilizamos.

Pero esta capa de protección se convierte en algún momento de nuestra vida en un muro que aprisiona nuestro Ser y nuestra verdadera esencia. A medida que crecemos, nos identificamos más con la coraza, el Ego. Lo decoramos de diferentes maneras y nos refugiamos en quienes creemos que somos: ideas, conceptos, creencias, juicios y expectativas de cómo deberíamos ser, cómo deberían ser los demás y cómo debería ser la vida.

Al identificarnos con la coraza, perdemos todo contacto con nuestra Esencia, inalterable e inmutable, con quienes somos realmente. Todos anhelamos regresar a la fuente de Amor, regresar a la esencia de lo que somos.

¿Quién soy yo?

Entonces empieza la búsqueda incansable a través de diferentes terapias, técnicas, maestros, guías espirituales, etc, para reconocer, comprender y sanar este sensible mundo interior tan herido y traumatizado.

TANTRA

Una de las vías para conocernos y regresar a casa, regresar a la Esencia, es el Tantra. A través de la práctica de cientos de técnicas y meditaciones nos ayuda a observar y desmontar el personaje que hemos ido creando a lo largo de la vida. El Tantra te ayuda a ser más consciente de ti mismo/a, a darte cuenta de todos los condicionamientos que operan en tu vida, que dirigen de manera totalmente inconsciente tus pensamientos, tus emociones, tus reacciones, tus relaciones y tu día a día.

El Tantra te invita a observar amorosamente, sin juicio, todas las facetas que te hacen un ser humano, desde tu naturaleza más primitiva y salvaje, a la más espiritual, pasando por tu mente, tu mundo emocional y tu naturaleza sexual.

Esto es lo más revolucionario del Tantra, que lo abarca y lo incluye todo, no hay una separación entre lo divino y lo mundano, entre dios y el humano.

Solo hay una consciencia que se manifiesta de múltiples formas, observándose, atestiguándose a sí misma.

Esa es la gran diferencia del ser humano con el resto de los animales de la tierra ¡que puede ser consciente de sí mismo!

"La belleza del ser humano es que puede tomar consciencia de estar vivo. Toma consciencia de este milagroso instante.

Toma consciencia de la vida que está ocurriendo en este momento dentro de su cuerpo. Toma consciencia de la fuerza que hace latir su corazón, de la fuerza que respira en él, toma conciencia de sus emociones ocurriendo.

Al tomar conciencia de todo lo que acontece, eventualmente tiene la capacidad de tomar conciencia de la conciencia misma que, como un espejo, refleja la multidimensionalidad de la vida misma. Aquí la consciencia y la energía son lo mismo, están fundidas en uno.

Una vez que ha tomado conciencia de sí mismo y de la energía vital que lo anima, además, tiene el libre albedrío de enfocar su atención y dirigir su energía y su acción a manifestar, a manifestarse a sí mismo en el mundo de lo encarnado." (Astiko)

Por eso este primer bloque, **Sanando al Sanador,** está enfocado en aprender a conocerte. Desde las heridas de tu niño interior, a la impronta límbica de tu nacimiento, las creencias y los programas inconscientes que limitan tu capacidad de disfrute, cómo funciona tu cuerpo energéticamente y la relación que existe entre tu consciencia (Shiva) y tu energía (Shakti).

No podemos ir hacia dentro, regresar a casa, a la esencia, sin pasar por la capa de la vulnerabilidad, las emociones y la energía estancada que hay que liberar para que el cuerpo recupere de nuevo su naturalidad.

Allá por la Antigua Grecia se encontraba el famoso Oráculo de Delfos. En el Adyton, lugar del templo donde la sacerdotisa comunicaba sus mensajes, se hallaba una inscripción:

"Te advierto, quienquiera que fueres tú, que deseas sondear los arcanos de la naturaleza, que, si no hallas dentro de ti mismo aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera.

Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo pretendes encontrar otras excelencias? En ti se halla oculto el Tesoro de los Tesoros.

Hombre, conócete a ti mismo y conocerás el Universo y a los dioses."

Tu eres la clave. Dentro de ti se halla todo el Universo. No busques fuera, ve hacia dentro. Ahí encontrarás la respuesta a la pregunta ¿quién soy yo? Es la pregunta que místicos antiguos y modernos han estado intentando resolver desde hace milenios. Hemos inventado religiones, tecnología, provocado guerras y un sinfín de sufrimiento por esta desconexión con la Verdad, con la Fuente, con la Vida, con el Amor…

Y el Tantra no es más que el compendio de la sabiduría intuitiva que viene a recordarte lo que ya sabes.

ORÍGENES DEL TANTRA

El tantra es una vía espiritual que se origina alrededor de hace 5000 años.

No se sabe con exactitud dónde y cuándo se originó, pero sí se sabe que fue transmitida oralmente de maestro a discípulo.

En la primera mitad del siglo V d.C aparece la primera escritura que habla del tantra: Nisvasa Tattva Samhita.

Surgen dos corrientes principales: Los Siddhantas shivaitas y los kaulas.

Los **Siddhantas shivaitas** pertenecen a la corriente de la mano derecha que honran y veneran a Shiva, la consciencia, sin shakti, la energía. Se les considera dualistas porque creen que Dios, el universo y nosotros están separados, que esta realidad es maya, es una ilusión, y que solo somos pura consciencia. El mundo que ves y percibes a tu alrededor es irreal.

Los **Kaulas:** todas las corrientes NO dualistas son consideradas de la mano izquierda, que adoraban a la Shakti por encima o junto a Shiva. Los Kaulas consideraban que se podían liberar en vida y reconocían la divinidad en todo. Creen que no hay separación, y que todas las cosas y todos los seres son expresiones de una unidad no diferenciada: la consciencia.

LINAJE KAULA

Hay un linaje específico llamado Kaula: su fundador fue Matsyendra y su mujer Kokamba. Ellos ponían gran énfasis en las experiencias sensuales y los ritos sexuales transgresores para la época, como medio para alcanzar y estabilizar la presencia divina y el reconocimiento del ser como divinidad.

El resto de los linajes no dualistas: Krama, Pratyabhijna, Spanda, Trika… son influenciados por este linaje Kaula otorgándole importancia al cuerpo y al aspecto inmanente de la divinidad, es decir, que todos somos Dios-Consciencia.

Florecimiento del Tantra

Hay textos de cada uno de estos linajes, la mayoría de ellos sin traducir del sánscrito o con traducciones muy pobres, pero sobre todo hay algunos que adquieren una gran importancia:

- El Tantraloka de Avinavagupta que reúne y unifica las cuatro escuelas y linajes del shivaísmo de Cachemira.
- El Tantrasara que recoge la esencia del Tantraloka.
- El Vigyan Bhairav Tantra, del linaje Spanda, que Osho popularizó como el Libro de los Secretos.

Durante siglos, desde el V hasta el 1200 aproximadamente, el tantra florece y se expande hasta la llegada de las conquistas musulmanas. Durante la invasión musulmana, el tantra se oculta y se transmite de maestro a discípulo o se transforma, como por ejemplo hizo Gorakhnath, fundador del hatha yoga, simplificando el tantra shivaíta en el yoga que hoy conocemos: despertar la energía interna que nos lleva a la unidad con Dios.

El tantra ha tardado más de un milenio en extenderse por toda India, Tíbet y el mundo entero, obviamente con sus diferencias y adaptaciones culturales, y sus muchos maestros e interpretaciones.

Pero... si nos vamos a lo más esencial de todo, si quitamos todas las florituras...

¿CUÁL ES LA ESENCIA DEL TANTRA?

=> El reconocimiento de Shiva como consciencia pura, sin limitaciones, que es el contenedor de todo lo que existe, y el reconocimiento de Shakti como energía manifiesta que crea la realidad en sus múltiples formas de expresión. Y por supuesto la relación indivisible entre Shiva y Shakti, la consciencia y la energía, los aspectos trascendentes (que va más allá de lo conocido) e inmanentes (unidad) de esta realidad, y el equilibrio de estos aspectos que conduce a la liberación espiritual.

=> Iniciarse con un maestro ya liberado y compartir con una comunidad espiritual llamada Kaula.

=> La práctica espiritual basada en un texto o un tantra, que conduzca al reconocimiento de la divinidad en todas las cosas, y al éxito en cualquier ámbito de la vida cotidiana. Y por supuesto, a la liberación espiritual.

NEOTANTRA

Han pasado más de 1500 años desde que surge la primera escritura del tantra original o tantra shivaíta no dual. Ha habido invasiones, guerras, esclavitud, capitalismo, patriarcado, represión sexual, y... de repente, en los años 60, surge un señor de India que, después de haberse liberado espiritualmente, empieza a hablar de tantra a un puñado de occidentales.

A medida que le llegan estos occidentales, se da cuenta que no están bien física, emocional, mental y sexualmente. Vienen de la II Guerra Mundial, la bomba atómica, la Guerra de Vietnam, y una represión de la mujer y de la sexualidad en general brutal. Hay miedo, resentimiento, rabia, frustración, dolor, trauma, confusión... el mundo está en crisis, cambiando a una velocidad frenética...

¿Cómo meditar con todo ese cúmulo de experiencias que cargan encima?

Empezó a usar técnicas modernas de la psicoterapia del momento para limpiar toda esta carga emocional y crear el espacio interno necesario para meditar, para poder asimilar siquiera alguno de los conocimientos del tantra.

Esta fusión que nace del tantra antiguo y de las técnicas modernas se acuñó Neotantra, y este señor se llamaba Osho, y fue el creador de las meditaciones activas. Se podría decir que, gracias a él, las enseñanzas antiguas del Tantra salieron a la luz y fueron reinterpretadas y actualizadas a un lenguaje que todos pudiéramos entender.

Hoy en día hay gran controversia entre los tántricos más puristas que no consideran Tantra al Neotantra, y un gran movimiento de Sannyasins (discípulos de Osho) que han divulgado sus Meditaciones Activas por doquier, abriendo centros de meditación en nombre de Osho, y creando escuela en la Osho Meditation Resort en Poona.

Tantra es la esencia. Da igual la técnica que utilices. Da igual si fue inventada hace 5.000 años por yoguinis salvajes en la naturaleza, o fue inventada por Osho o cualquier otro místico moderno. Porque no se trata de lo que estás haciendo, de la acción en sí misma, sino de la actitud que tienes al realizarla.

¿Puedes darte cuenta de todo lo que acontece dentro y fuera de ti durante la realización de la técnica? ¿Estás habitando el cuerpo con la suficiente presencia como para sentir las diferentes sensaciones y movilizar la energía? Entonces… estás practicando Tantra.

Debido a la expansión del Tantra por el mundo, y a las muchas interpretaciones y adaptaciones culturales a las que se ha visto sometido, hay muchos linajes y escuelas diferentes, pero la esencia es la misma: el reconocimiento de los aspectos trascendentes e inmanentes de la realidad, es decir, que todo forma parte de la Divinidad: que somos divinidad, que somos Consciencia y Energía. Una consciencia-shiva encarnada en la forma-shakti que puede alcanzar la liberación espiritual viviendo esta vida con totalidad, sin rechazar nada ni retirarse del mundo.

*Lección 6 del taller online: Historia del Tanta

Te cuento un poquito más sobre Tantra…

La palabra Tantra, a menudo se refería a tratado, exposición, escritos sobre un tema. También significa técnica, método, camino.

En este sentido, el tantra-tratado más conocido, perteneciente a la tradición Spanda del Shivaismo de Cachemira, es el *Vigyan Bhairav Tantra* (VBT), de autor desconocido y bastante popular gracias a *El libro de los secretos de Osho*, un extenso comentario de las meditaciones del VBT.

En él, Shiva y Shakti, (principios masculino y femenino) en posición de Yab Yum (nudo) mantienen una conversación dónde Shiva explica brevemente a Shakti, 112 meditaciones o técnicas para llegar a la trascendencia de la mente, para llegar a la iluminación.

Shakti pregunta sobre el amor, la muerte, la conciencia, el universo, el sexo... y Shiva responde con técnicas para que sea la propia Shakti la que experimente las respuestas.

Shiva no da respuestas, ofrece técnicas para que la Shakti y cualquier lector, podamos investigar y experimentar por nosotros mismos, despojándonos a nuestro ritmo de las creencias, juicios y condicionamientos sociales y religiosos, y encontrando nuestra propia Verdad en esta realidad.

Etimología

Según su etimología, Tantra significa literalmente tejido, entramado. Proviene de la raíz ***"Tan",*** que significa extender, expandir o expansión, y también red, y ***"Tra"*** que significa, según diferentes fuentes: instrumento, liberación, o guardar, proteger, por lo que Tantra podría definirse como:

> Un conjunto de técnicas o meditaciones recogidas en un texto sagrado, que pueden ayudarnos a expandir la consciencia hasta alcanzar la libertad espiritual, protegiéndonos de la ignorancia del mundo.

Tradicionalmente se ha definido como “aquello que extiende la sabiduría” o “el tejido que expande la consciencia”. Es el tejido de la vida que lo une Todo.

Y nosotros somos parte de ese Todo que se refleja a sí mismo en cada parte:

“Lo que está aquí (en el microcosmo del ser humano) está en todas partes (en el Macrocosmo), lo que no está aquí (en el microcosmo del ser humano), no está en ninguna parte (Macrocosmos)” (Kurnalava Tantra).

Dicho en palabras de Osho:

> “La enseñanza más básica sobre el Tantra es ésta, y es radical, revolucionaria, rebelde; el principio básico del Tantra es que el mundo no está dividido en inferior y superior, sino que es de una pieza. Lo superior y lo inferior se dan la mano. Lo superior contiene lo inferior, y lo inferior contiene lo superior, de modo que lo inferior no tiene que ser negado, no tiene que ser condenado, no tiene que ser destruido ni asesinado.
>
> Lo inferior tiene que ser transformado. A lo inferior se le tiene que permitir ascender, y de ese modo lo inferior se convierte en superior.”
> (Osho)

Universo, Dios y hombre están unidos, son lo mismo. Y así como el ser humano nace del hombre y la mujer, el Universo, la creación misma, nace de la unión cósmica entre Shiva Y Shakti, la Consciencia y la Energía.

RECONOCIENDO A SHIVA Y SHAKTI

Shiva y Shakti son los dos polos de una misma Realidad, las dos caras de una misma moneda. Uno no puede existir sin el otro. Juntos, en la danza infinita entre la Consciencia y la Energía mantienen el Universo en constante movimiento, creación, y equilibrio.

Shiva es la Consciencia Suprema, lo Absoluto, la Realidad Última, lo espiritual en el ser humano y reside en Ajna, el 6º chakra. Permanece estático, impasible, sin forma, en samadhi o meditación profunda. Es el destructor de la mente ilusoria, de todo aquello que no es real. Es a él donde llega Shakti para fundirse y ser Uno.

Shakti es la Energía Creadora, la Kundalini, el aspecto dinámico de la Consciencia, la fuerza universal, el poder divino primordial y el potencial divino de creación. Es la manifestación en todas las formas, lo terrenal en el hombre, que reside en el primer chakra, Muladhara.

Shakti es cualquier forma de creación del Universo. Se podría decir que todo objeto que vemos a nuestro alrededor es Shakti, y también nuestro cuerpo, y todas aquellas sensaciones que somos capaces de percibir y de las que podemos darnos cuenta.

No solo son los objetos, personas y animales que vemos, es la naturaleza misma, este planeta tierra que es abrazado por el vasto universo que es Shiva, la Consciencia.

Cualquier forma de expresión: las emociones, los pensamientos, las sensaciones corporales, tu energía sexual… Múltiples manifestaciones de la Shakti que crea y crea en su danza constante con Shiva.

Tu energía vital es Shakti. Tu energía sexual es Shakti. Tu energía emocional es Shakti. Tu energía mental es Shakti….¡Todas las formas de Energía son Shakti!

Shiva es el vacío de la Consciencia pura donde la Shakti y todas sus múltiples formas de existencia reposan. No tiene forma, no tiene cualidades, no tiene objetivos, no tiene movimiento… solo permanece en quietud, sosteniendo la vida, observando amorosamente la exuberante creación de Shakti, abrazando y unificando las diversas Shaktis que pueden manifestarse en cada momento.

Sin Shakti-energía no habría universo manifiesto, solo vacío inerte, sin vida. Sin Shiva-consciencia no habría espacio donde la shakti-energía pudiera desplegarse.

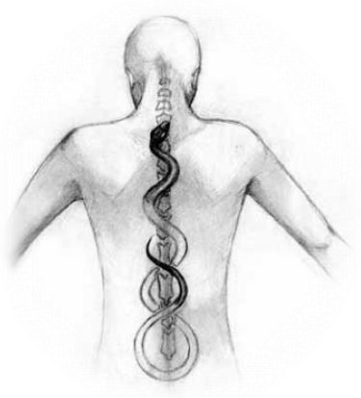
*Lección 2 del taller online: Reconociendo a Shakti.

Es su vínculo de amor lo que hace posible la realidad manifiesta.

La Shakti que, danzando con Shiva, amándose en el vacío del corazón, mantienen la vida en un constante nacimiento, mantenimiento y destrucción.

La historia de amor entre Shiva y Shakti.

"La relación de Shiva y Shakti es una historia de amor. La historia de la búsqueda del ser amado dentro de nuestro propio ser. El reencuentro con nuestra totalidad a partir de la unión de los opuestos.



En la tradición hindú, Shakti representa el principio femenino, está simbolizada por la serpiente kundalini que se halla enroscada en la base de la columna vertebral, en el hueso sacro, donde está ubicado el primer chakra, y Shiva, el principio masculino, situado en la parte alta de la columna vertebral, aproximadamente en el séptimo chakra.

Shiva y Shakti representan las extremidades del eje vertical del ser humano, el Mago y la Emperatriz del tarot, la intuición y la sensación que unidas, provocan la iluminación.

Son las dos caras de una misma moneda, así como el Ying y el Yang. Shiva es perceptividad y consciencia. Shakti es creación y cambio. En un nivel supremo, ambos existen en una unión inseparable.

La historia cuenta que Shakti permanece dormida. Cuando despierta comienza su viaje ascendiendo hacia los centros de energía superiores (chakras) transformándose en una hermosa Diosa.

Al llegar al séptimo chakra en la coronilla, se encuentra al fin con su amado Shiva (nuestra consciencia) que yace dormido sobre la flor de loto de mil pétalos.

Entonces empieza a danzar para él, y el amor que emana de su danza lo despierta.

Ardha Narishvara

Él se une a ella en esa danza y los dos, danzando y amándose, se funden en un solo ser, el andrógino, Ardha Narishvara, mitad masculino, mitad femenino, realizando así la Boda Mística, donde los opuestos se unen para volver nuevamente a la unidad, o sea, divinidad y humanidad, cuerpo y espíritu danzando unidos en un solo ser.

Cuando Shakti despierta a Shiva, es decir, cuando la Kundalini llega al aspecto más elevado, se llegan a nuevos planos de entendimiento. Allí, en el centro más elevado, Shiva y Shakti hacen el amor y a partir de esa unión se crea toda la energía y toda la conciencia imperturbable, transformándose en una luz pura y como una espiral de energía, atraviesan el portal de Brahma, el séptimo chakra en la coronilla, desapareciendo en el infinito y volviendo hacia la fuente.

No existe unión más poderosa como esa.

A veces de manera espontánea o incluso a través de un accidente, la energía kundalini se despierta en seres más evolucionados. No obstante, existen diversas técnicas para su activación que van desde posturas y ejercicios respiratorios, hasta prácticas de magia sexual, reteniendo el orgasmo y transformándolo en combustible energético para la iluminación espiritual.

Cuando despertamos nuestra serpiente, despertamos la propia energía femenina del espíritu, física y sexual, que es la base de toda la creación en el mundo material, e incluso de la propia experiencia espiritual.

Ese despertar, como en los cuentos de hadas, transforma esa terrible serpiente en una bella diosa, Shakti Kundalini, que asciende por la médula espinal, despertando y desposando a las divinidades que existen en cada chakra. Esos dioses activos significan el buen funcionamiento de los chakras, desbloqueados y armonizados por la propia energía Kundalini.

El gran fundamento de este cuento afirma que solo a través de la experiencia llegaremos a nuestra esencia.

Solo a través de Shakti llegaremos a Shiva

La energía vital que corre por el interior de la médula espinal es el detonante fundamental tanto para desbloquear como para equilibrar los chakras horizontales, así como también para encender la llama de la corona espiritual.

Podemos ver entonces que se trata de un proceso: el despertar de la Kundalini y su viaje a través de los chakras, uno por uno para llegar a su destino. No se pueden saltar etapas ni chakras. Se ha de experimentar cada peldaño de la escalera de consciencia que es la columna vertebral. Comenzamos por la base con el despertar de la energía vital, tomando consciencia del cuerpo y de sus sensaciones. A continuación, abrirá el camino para el equilibrio entre lo emocional y lo racional. A partir de ahí abrirá las puertas del corazón y de la consciencia hasta unirse, al fin, a su esencia". (Extraído de Ayurveda del Tíbet).

Después de esta explicación, poco me queda más para añadir sobre Shiva y Shakti. Estas energías, estos principios universales no son algo ajeno a nosotros, no es filosofía o historia. Shiva y Shakti están en el interior de nuestro cuerpo y es a través del equilibrio de nuestra energía masculina y femenina que podemos llegar a fundirnos y sentir la Unidad, sentirnos parte del Todo.

Como hemos visto en el cuento, Shakti, es nuestra energía, y se encuentra dormida. Una de las formas más rápidas, directas y potentes de despertar nuestra Shakti, es movilizando nuestra energía sexual a través de masajes, asanas, pranayamas, danzas o cualquier actividad que active nuestro primer y segundo chakra.

Por eso el Tantra es tan revolucionario, porque no rechaza ni juzga nuestro deseo, no lo reprime ni lo castiga. ¿Cómo castigar la energía divina y creadora, la Shakti que se despierta buscando a Shiva? Esto es lo que han hecho prácticamente todas las religiones. Hacernos creer que el sexo, la sexualidad, el cuerpo y el disfrute son pecado, que somos unos depravados, libidinosos, promiscuos, que la sensualidad es perversa, que somos impuros por tener deseo sexual y que seremos castigados por ello, condicionando con culpa y vergüenza nuestra relación con la sexualidad.

Osho nos dice al respecto:

El Tantra dice que seas lo que seas, lo Supremo no se opone a ello. Es un crecimiento; puedes crecer y ser lo Supremo. No hay oposición entre tú y la realidad; tú eres parte de ella. Por eso, la lucha, el conflicto, el oponerse a la naturaleza, no es necesario; debes aprovecharlo, utilizar lo que quiera que seas para ir más allá.

El Tantra dice: acéptate tal como eres. Es una profunda aceptación. No crees distancia entre tú y lo real, entre lo mundano y el nirvana. ¡No crees ninguna separación! Para el Tantra no existe la separación. No es necesario morir. No tienes que morir para renacer, sino trascender, y para ello debes utilizar tu energía. Por ejemplo, la energía sexual está ahí; es la energía básica —a través de la cual has nacido, con la que has venido. Las células de tu ser, de tu cuerpo, son sexuales y por eso la mente humana gira en torno al sexo.

El Tantra dice: utiliza la energía sexual, no luches contra ella, ¡transfórmala! No pienses en términos de antagonismo, sé amigable con ella. Es tu energía; no es maligna ni nociva. Toda energía es neutral; puede ser utilizada contra ti o a tu favor; puedes crear un bloqueo, una barrera, o puedes hacer de ella un escalón. Se puede utilizar: si se hace correctamente se vuelve amistosa; si se usa equivocadamente se vuelve tu enemiga. Pero no es ni una cosa ni la otra; la energía es neutral. De la forma en que se utiliza comúnmente, se convierte en tu enemiga; te destruye. Simplemente disipas tu energía.

El Tantra dice: sé consciente del deseo; no crees ningún conflicto. Déjate llevar por él con total consciencia; y cuando hagas esto, lo trascenderás. Eres parte de él y, a la vez, no lo eres. Pasas a través de él, pero permaneces extraño.

Si aceptas el sexo con naturalidad, sin ninguna ideología, sin ninguna filosofía a favor o en contra; si aceptas el sexo de la misma forma que aceptas tus manos, tus ojos; si lo aceptas totalmente como algo natural, entonces te atraerá el Tantra y te será de gran ayuda.

El Tantra dice: acéptate tal como eres. Esto es lo fundamental, total aceptación; solamente aceptándote totalmente puedes crecer. Utiliza todas las energías de que dispones. ¿Cómo utilizarlas? Aceptándolas, descubriendo lo que son esas energías.

¿Qué es el sexo? ¿Qué es ese fenómeno? No lo conocemos realmente. Sabemos muchas cosas acerca del sexo, cosas que nos han trasmitido. Tal vez hemos experimentado el acto sexual, pero con remordimientos, con una actitud supresora, con urgencia, con prisas; como un desahogo.

Entonces el acto sexual no es un acto amoroso, no te quedas realmente satisfecho, pero tampoco puedes prescindir de él. Cuanto más tratas de vivir sin ello, más te atrae; cuanto más lo condenas, más te tienta.

No puedes suprimirlo, y esta actitud negativa, destructiva, destruye la mente, la consciencia, la sensibilidad que se precisa para entenderlo; y el sexo continúa, pero sin sensibilidad y por eso no puedes comprenderlo. Solamente una sensibilidad profunda puede hacerlo; una experiencia y un sentir profundos, pueden hacerte entender todo. Podrás entender el sexo si te acercas a él como un poeta se mueve entre las flores —sólo entonces. Si sientes remordimientos acerca de las flores, quizá pases a través de un jardín, pero lo cruzarás con los ojos cerrados, con prisas, con una urgencia desquiciada —tienes que salir de ahí. ¿Cómo puedes percibir, ser consciente, de ese modo?

Por eso el Tantra dice: acéptate como quiera que seas —un gran misterio de energías multidimensionales. Acéptalo, y experimenta cada energía con profunda sensibilidad, con consciencia, con amor, con entendimiento. Experimenta con ello... entonces, cada deseo se convierte en un vehículo para ir más allá de él. Cada energía se convierte en una ayuda; entonces, este mundo es el nirvana, y este cuerpo un templo, algo sagrado. (OSHO)

LAS LLAVES TÁNTRICAS

Desde hace milenios existe una manera de vivir la vida en coherencia con el corazón y la naturaleza. Pero es tan sencilla, que preferimos complicárnosla de mil formas con tal de no vivir el momento presente, tal y como es.

El Tantra usa algunas herramientas para anclarnos a este momento presente del que tanto huimos, y hacernos sentir con más intensidad la vida que nos habita, que somos, y que nos rodea, alcanzando un estado óptimo de relajación física, mental y emocional.

Estas herramientas o, como las llamamos en Tantra "llaves", nos ayudan a potenciar y conseguir dicha relajación en el cuerpo, despertar nuestra sensualidad y activar nuestro cuerpo energético sutil.

Son herramientas que vamos a utilizar a partir de ahora en cada ejercicio, dinámica, meditación y, por supuesto, en los masajes.

*Lección 1 del taller online: "Las 4 llaves tántricas"

PRESENCIA

Shakti sigue a Shiva, es decir, allá dónde va tu consciencia o tu atención, va tu energía.

En Tantra la atención la enfocamos en el cuerpo, en las sensaciones, en todo aquello que podemos percibir a través de nuestros sentidos. Se trata de desarrollar una escucha atenta a todo lo que acontece dentro y fuera de nuestro cuerpo: sus necesidades, su ritmo, sus sonidos, sus movimientos…

Estar en el Aquí y el Ahora. Habitar el cuerpo para sentir más.

SONIDO

Si nos mantenemos en silencio, muy atentos, podemos llegar a escuchar los sonidos propios del cuerpo. Nuestro cuerpo suena y resuena, tiene una caja de resonancia y cuerdas vocales que dan sonido y voz a nuestro interior.

En algunas ocasiones, cuando la energía se moviliza en el interior de nuestro cuerpo, pide expresarse hacia fuera. Una de las formas más placenteras de hacerlo es soltando la voz, permitiendo que el sonido se eleve desde el interior y la vibración en Vishuddha transmute la energía.

Si algo nos gusta, lo expresamos a través del sonido y si algo no disgusta, también. No se trata de ponerle palabra a lo que estamos sintiendo, sino de ponerle sonido, vibración.

MOVIMIENTO

Igual que con el sonido, si nos mantenemos en quietud, podemos llegar a observar los micro movimientos del cuerpo y sentir los movimientos internos de la energía.

Escuchar el cuerpo nos permite darle espacio para que se mueva natural y espontáneamente, sin dirigirlo ni controlarlo con nuestra poderosa mente. Permitimos que la energía sea quién guía nuestros movimientos.

Tanto para el que da el masaje como para quién lo recibe es extremadamente gozoso porque no hay mente, no hay control, solo es un dejarse fluir con lo que acontece en el momento presente, dejando estructuras y técnicas de lado, respetando el sentir del propio cuerpo y deleitándonos en la observación de la absoluta inteligencia natural del mismo.

RESPIRACIÓN

Esta llave se merece una atención especial por su gran importancia en la vida de los seres humanos. No hay Tantra sin respiración consciente, y por eso le dedicaremos un módulo completo más adelante. Veamos porqué:

1. Nos mantiene vivos
2. Es el vehículo de la energía
3. Masajea todos los órganos y vísceras del cuerpo
4. Implica todo el tronco superior estirando la columna hasta el sacro y el occipital
5. Ayuda a relajar el diafragma
6. Nos conecta con el cuerpo energético emocional
7. Ayuda a descongelar, desbloquear y liberar la energía estancada en el cuerpo energético emocional, es decir, nos ayuda a liberar las emociones
8. Crea un puente entre el consciente y el inconsciente, lo que nos permite desvelar memorias y traumas del pasado
9. Genera estados alterados de consciencia
10. Carga electromagnéticamente el líquido cefalorraquídeo de la medula espinal, es lo que enciende la "chispa" para despertar Kundalini y elevarse hasta Ajna.

El HARA: CENTRO DE PODER

Además del cuerpo físico que podemos ver, sentir y tocar, también disponemos de todo un sistema energético que iremos conociendo poco a poco.

"El Hara es uno de los centros de energía más poderosos que tenemos. Se encuentra justo en nuestro centro de gravedad, a unos tres dedos por debajo del ombligo y coincide con un núcleo de ganglios nerviosos que se sitúan en los intestinos. Esto tiene su lógica ya que el ombligo fue nuestra primera fuente de energía durante el período de gestación."
(Carmen Alonso)

"HARA significa literalmente «cultivo de la vida» o «centro vital». Es nuestro centro de gravedad. Pero este centro de gravedad debe considerarse en un sentido mucho más amplio. Hara es el punto de equilibrio de nuestra vida física, mental, emocional y espiritual. Cuando se dice que alguien está centrado, equilibrado y enfocado, está en contacto con su Hara.

En Oriente el significado de Hara es tan amplio, tan extenso, que sería erróneo sugerir que se puede resumir en una sola frase o un conjunto corto de frases. Todas las artes marciales, todas las artes culturales (entre ellas la pintura y la música), todas las disciplinas espirituales y todas las transacciones de negocios se realizan, con mayor o menor éxito, desde el propio Hara. Hara es el centro del yo; es la raíz espiritual de la propia vida. Así como las raíces de un árbol se hunden en la tierra para extraer el sustento, Hara es la raíz de la cual se extrae el poder y la conexión con la energía universal. Hara es nuestro cordón umbilical. La energía universal entra en nuestro ser a través del Hara.

Hara es el modo de integración. Es el verdadero centro del ser, donde se armoniza la dualidad de la vida. En nuestro centro espiritual, el Hara, hay paz y equilibrio. Por lo tanto, el oriental cultiva una actitud que intenta que cada movimiento y acto proceda de su Hara.

En cuanto centro vital, Hara es la fuente de la salud, la vitalidad personal y la resistencia.

Cuando una persona actúa desde el Hara, se mueve sin esfuerzo. Es llevada y sostenida por el poder infinito del Universo, es una con el Tao.

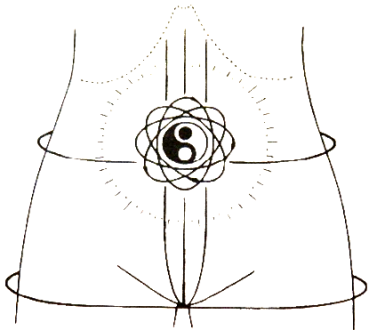
En el cuerpo humano, el Hara ocupa la zona general situada entre el plexo solar y el hueso púbico. A eso se debe que, tradicionalmente, los orientales dicen que la persona que tiene el Hara fuerte tiene redaños, es decir, valor.

Las personas que tienen desarrollado el hará son valientes y tienen capacidad de aguante, de resistencia.

El hará se considera como un segundo cerebro; también se lo llama «el cerebro pequeño». (Escrito por Wataru Ohashi. Fuente: "Cómo leer el cuerpo")

Meditación para centrarse en el Hara

Concentra la energía en el Hara, el punto que está cinco centímetros por debajo del ombligo. Ese es el centro por el que uno entra en la vida y es el centro por el que uno muere y sale de la vida. Por tanto, es el centro de contacto entre el cuerpo y el alma. Si sientes una especie de desplazamiento de izquierda a derecha y no sabes dónde está tu centro, esto indica simplemente que no estás en contacto con tu Hara, así que tienes que crear ese contacto. Realiza esta meditación cada día y en un plazo de tres meses empezarás a sentirte centrado.



- Cuando: Por la noche, antes de dormir - por la mañana al despertar
- Duración: 10 – 5 minutos

Instrucciones:

Primer paso: Localiza el Hara

Acuéstate en la cama y pon tus dos manos cinco cm. debajo del ombligo y presiona un poquito.

Segundo paso: ¡Respira profundamente!

Empieza a respirar, a respirar profundamente. Sentirás cómo ese centro sube y baja con la respiración. Siente toda tu energía allí como si te estuvieras encogiendo y encogiendo y encogiendo y existieras allí solamente, como un pequeño centro, como una energía muy concentrada.

Tercer paso: ¡Céntrate mientras duermes!

Quédate dormido mientras lo haces; eso servirá de ayuda. Entonces, el centrarse persiste toda la noche. Una y otra vez el inconsciente va y se centra ahí. Entonces, a lo largo de la noche, sin que tú lo sepas, tendrás de muchas maneras un contacto profundo con el centro.

Cuarto paso: Conecta otra vez con el Hara

En la mañana, ante todo no abras los ojos. Pon tus manos allí, presiona un poquito, respirar, siente el Hara nuevamente. Haz esto por 10-5 minutos y luego te levantas.

"Es muy esencial tener un centro; de otra manera uno se siente fragmentado, entonces no se está integrado. No es más que un rompecabezas, muchos fragmentos y no una Gestalt, no un todo. Es un mal asunto, porque sin un centro, una persona puede demandar, pero no puede amar. Sin un centro tú puedes seguir haciendo cosas rutinarias en tu vida, pero no puedes ser creativo. Vivirás al mínimo. El máximo no será posible para ti. Sólo al centrarse vive uno al máximo, en el cenit, en la cumbre, en el clímax, y ésa es la única forma de vivir la vida de verdad.

Por ejemplo, habrá menos pensamientos, porque la energía no se irá a la cabeza, se irá al Hara. Entre más pienses en el Hara, entre más te concentres allí, más encontrarás una disciplina surgiendo en ti. Eso viene naturalmente, no tiene que ser forzado.

Entre más atento estés al Hara, menos tendrás miedo de la vida y de la muerte, porque este es el centro de la vida y de la muerte. Una vez logras sintonizar con el centro del Hara puedes vivir valerosamente. El valor sale de allí: menos pensamientos, más silencio, menos momentos descontrolados, disciplina natural, valor y arraigo, un enraizar". (Osho)

*Lección 3 del taller online: Explorando el Hara en pareja.

EXPLORANDO LA CONSCIENCIA

¿Quién soy yo? Así empieza todo. Ya hemos visto que esta es la gran pregunta que ha llevado a miles y millones de personas a adentrarse en la espiritualidad, en una búsqueda incansable por llenar el vacío y evitar la incomodidad tan grande que sentimos cuando paramos por unos instantes el ritmo frenético de vida que llevamos, y nos dejamos caer en la nada.

Ya te he contado que eres Shakti, una forma de expresión de la Energía Manifestadora del Universo. Y también te he contado que eres el Universo mismo, entonces… ¿Cómo es esto posible? Esta aparente dualidad es lo que ha desencadenado múltiples corrientes dentro del Tantra derivando en linajes, tradiciones y escuelas en las cuáles, incluso, pueden llegar a contradecirse.

Vamos a indagar un poquito más sobre la Consciencia. Comprender la meditación e integrarla en lo cotidiano es un punto esencial en el Tantra. Básicamente Tantra habla de meditar constante en el aquí y el ahora. Algo así como el Mindfulness moderno, solo que el Tantra tiene milenios de existencia.

Meditación Consciencia Testigo

Vamos a incluir otra práctica que nos ayude a desarrollar la consciencia testigo a través de la meditación.

"Siéntate en postura de meditación. Toma varias respiraciones profundas y toma consciencia del espacio que te rodea, de las formas de las cosas…, eres un testigo que sin esfuerzo ni dificultad observa las formas que se hallan al alcance de tu percepción.

Observa ahora las sensaciones presentes en tu propio cuerpo…, el contacto con el suelo, el peso de tu cuerpo sobre el asiento, la tensión o distensión en las distintas partes de tu cuerpo. Simplemente date cuenta de las sensaciones que aparecen y desaparecen…, sensaciones que surgen en tu estado de presencia. Eres un testigo de tus sensaciones.

Ahora observa los pensamientos que surgen en tu mente… Puede que observes imágenes, recuerdos, anticipaciones, deseos…, date cuenta de cómo surgen espontáneamente, de cómo permanecen unos instantes y luego se van…, Sin esfuerzo eres un testigo de todo ello.

Date cuenta de que si puedes observar las formas del espacio que te rodea es porque tú no eres esas formas, eres quien las está mirando… De igual manera, si puedes sentir sensaciones corporales es porque no eres esas sensaciones, eres el testigo de esas sensaciones. Y si puedes ver cómo flotan los pensamientos es porque tú no eres esos pensamientos, sino un testigo de esos pensamientos. De forma natural y espontánea, todas estas cosas surgen, por sí solas, en tu darte cuenta presente, sin esfuerzo de tu parte.

¿Quién eres tú? No eres los objetos de allá afuera, no eres las sensaciones, no eres los pensamientos.

Eres un testigo de la presencia de todos éstos. ¿Quién o qué eres tú?" (José Mª Doria)

*Lección 5 del taller online: ¿Quién soy yo?

RECAPITULACIÓN

Hemos visto en Orígenes del Tantra que, con el paso de los años, surgieron 2 grandes corrientes: los dualistas y normativos de la mano derecha, y los no dualistas y transgresores de la mano izquierda. A mí me gusta llamarlas el culto a Shiva y el culto a Shakti: Unos ensalzan a Shiva ¡Somos Consciencia y nada más!, y otros ensalzan a Shakti por encima o en igualdad a Shiva ¡Somos Consciencia y Energía!

Aquellos que siguen el culto a Shiva, la Consciencia, basan sus enseñanzas en negar a la Shakti, la forma, la energía. Yo no soy mi cuerpo, yo no soy mis pensamientos, yo no soy mis emociones, yo no soy mis sensaciones, yo no soy nada, salvo Consciencia infinita e ilimitada, sin forma y sin tiempo.

Desde el Tantra Advaita, tú... eres pura consciencia. Una consciencia testigo de las ilusiones que vienen y van.

No eres las sensaciones que sientes, no eres los pensamientos que tienes, y mucho menos las emociones que te arrastran como un tsunami… No eres esta forma que estás habitando ahora mismo, no eres el cuerpo.

Eres pura Consciencia…

Aquellos que siguen el culto a la Shakti, basan sus enseñanzas en gozar de la Shakti, de la forma, de la energía. Yo soy mi cuerpo, es más, es un templo que hay que cuidar y venerar. Yo soy mis pensamientos porque tienen un impacto en mí, soy las emociones que me atraviesan, yo lo soy TODO, soy todas y cada una de las formas de existencia de este Universo y soy la Consciencia misma que contiene todas estas formas. Además de ser Shakti, de ser energía, también soy Consciencia.

El Tantra Shivaíta de Cachemira no niega el mundo en el que vivimos, lo disfruta como un juego donde Shiva, la consciencia, se ha ocultado encarnándose en cada una de las formas que somos, para encontrarse a sí mismo una y otra vez.

Por lo tanto, tú eres Shiva y Shakti. Tu eres consciencia y energía. Y a tu alrededor hay un montón de ShivaShaktis también. Eres una célula más de entre millones de células que conforman el cuerpo del universo. Eres una célula estelar.

El Advaita no se identifica con nada. Y el Cachemira se identifica con todo. No eres nada y lo eres todo al mismo tiempo.

Ambos caminos, Advaita o Cachemira, llegan a la Consciencia.

De ti depende si escoges el camino de la renuncia o el camino de la totalidad.

MEDITACIONES ACTIVAS

Como ya hemos visto en Orígenes del Tantra, en los años 60 apareció el místico moderno Osho actualizando las enseñanzas antiguas. Una de sus grandes aportaciones fueron las Meditaciones Activas que, a partir de los 70 revolucionaron el mundo espiritual para hacerlo más dinámico, más festivo, más accesible a las mentes occidentales.

Hay más de 20 meditaciones activas, entre ellas la Kundalini Meditation.

Meditación Kundalini

La meditación Kundalini dura una hora y contiene cuatro fases, tres con música y la última sin. La música fue compuesta bajo la tutela directa de Osho para esta meditación en particular. Se realiza al atardecer para liberar el stress acumulado a lo largo del día.

Primera fase: 15 minutos

Suéltate y permite que todo tu cuerpo se sacuda, sintiendo cómo suben las energías hacia arriba desde tus pies. Suéltate completamente y conviértete en la sacudida. Tus ojos pueden estar abiertos o cerrados.

Segunda fase: 15 minutos

Baila, tal como lo sientas, permitiendo que todo el cuerpo se mueva como desee. Otra vez, los ojos pueden estar abiertos o cerrados. Baila… de la forma que sientas que has de bailar y deja que tu cuerpo se mueva como desee.

Tercera fase: 15 minutos

Cierra tus ojos y quédate quieto, sentado o de pie…observando cualquier cosa que ocurra en tu interior.

Cuarta fase: 15 minutos

Mantén tus ojos cerrados, túmbate y permanece quieto.

*Lección 4 del taller online: Meditación Kundalini.